امرأة من طراز خاص

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٩م.

تأليف: د : سوزان فورود Susan Forwad.

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademe
familyacademy

familyacademy36



اسم الكتاب: امرأة من طراز خاص (العادات الخمس للمرأة الناجحة).

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٩ م.

المؤلف ونبذة عنه: كريم الشاذلي.

كاتب وباحث مصري معاصر، متخصص في الكتابة في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، له العديد من الكتب عن: الأسرة، والزوجين، والعلوم الإنسانية، ومهارات التواصل الاجتماعي، والتطوير الذاتي والاجتماعي.



نبذة عن الكتاب:

يساعد المرأةَ في تحسين حياتها، وإضفاء جوانب مشرقة عليها، ويعلمها أن تكون أكثر ثقة بنفسها، وتتقن فن المبادرة الإيجابية، ويعلمها خطوات تحديد الهدف في الحياة، ومهارات تنظيم الوقت والأولويات، وكيف تكون ساحرةً للقلوب في محيط علاقاتها الشخصية.

أهداف الكتاب:

يهدف هذا الكتاب إلى تعليم القارئة:

1. أهمية أن يكون لها حلم.
2. فن المبادرة الإيجابية.
3. مفهوم الثقة بالنفس وأهميته وخطوات تعلمه.
4. أهمية رسم الأهداف ومواصفاتها وجوانبها في الحياة.
5. الذكاء الاجتماعي ومهارات التواصل مع الآخرين.
6. أهمية إدارة الأولويات ومهارات إدارة وتنظيم الوقت.

المقدمة

هذا الكتاب لكل امرأة طموحة تريد النجاح والتميز والعظمة والارتقاء.

هدفها ... إعمار الأرض وإسعاد البشرية تحقيقًا لغاية خلقها.

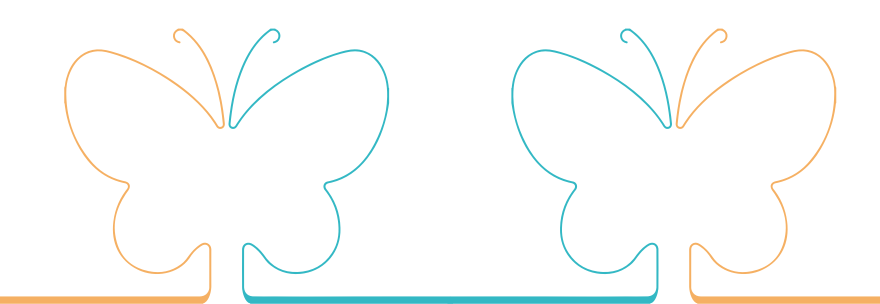
شعارها ... إن اللّه لا يضيع أجر المحسنين.

من المهم أن تعرفي أن أي كتاب ليس له قيمة طالما لم يُتَرْجَم إلى سلوك بشري واقعي، وأن أي كتاب يطالبك بأن تكوني شخصية أخرى هو كتاب غير واقعي.

إن أحد أهم الطرق التي ينصح بها علماء النفس، هي أن تتعهدي لنفسك بعهود بسيطة، ثم تقومين بالوفاء بها؛ فالعهود البسيطة تعطي مصداقية كبيرة، أما القيام بطفرة شاملة فللأسف الفتور يأتي سريعًا.



أنصحك أن تسجلي على ورقة ما ترينه يستحق التسجيل والتأمل، ثم تبدأي في وضع خطة لتطبيق السلوك أو المبدأ الجديد، ثم البدء في العمل.



أنا والحلم:

(ابنِ حلمًا وسوف يبنيك الحلم) ... روبرت شولر.

الحلم هو الطموح والرغبة في شيء ما، يعطيكِ الدافع والحافز للعمل جاهدةً لتحقيقه ولا حلم يأتي دون أن يصحب معه القدرة على تحقيقه.

لا تخشَي الحلم:

(لا تخَف من المسافة بين الحلم والحقيقة، فما دمت استطعت أن تحلم بشيء؛ فبإمكانك تحقيقه) ... بيلفا دافيز.

تقول الدراسات بأن الشخصية تتكون عبر السنين، وتصاحبك مدى عمرك، هذه الشخصية تنمو من خلال عدة مؤثرات:



- العامل الوراثي:

أثبت علمُ الوراثة أن المرء يحمل معه خصائص نفسية وجسدية من الأقارب خاصة الأب والأم، والعامل الوراثي له دور مؤثر في تكوين شخصية الأبناء.

- العامل الاجتماعي:

البيئة التي يعيش فيها الإنسان تؤثر بشكل كبير على شخصيته، فالشخص الذي نشأ في بيئة إيجابية يختلف عن الشخص الذي يولد في بيئة تسحق الإنسان وتسخر منه وتغرس في أبنائها صفات الغلظة والقسوة، ويتكون العامل الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء اللذين نتفاعل معهم بشكل شبه يومي.

وتُعَدُّ الشخصية هي مزيج من تفاعل مستمر بين المعطيات الوراثية بمختلف أبعادها، والبيئة الاجتماعية بمختلف تأثيراتها، ولكن هذا لا يعني أن الشخصية ستتحكم فينا، وتجبرنا للانصياع لما لا نريد، أو تجعلنا نخشى الحلم ونقلل من سقف توقعاتنا، فالإنسان يستطيع دومًا تغيير ما يريد، ولكن لا بد من العمل والاجتهاد ومحاسبة النفس وتقويمها حتى يتم التغيير وتتحقق الأحلام.





العادة الأولى: المبادرة

(كل قصة استعمار سبقتها قصة شعب قابل للاستعمار) ... مالك بن نبي

كل حدث تاريخي جلل، وكل موقف كبير مشرف، كان وراءه شخصية مبادرة، تؤمن بقدرتها على قهر ما اصطلح الناس على تسميته بـ(المستحيل)!

وتُعَرَّف المبادرة بأنها:

قدرة المرء على التحكم بحياته، وتوجيه شراع أهدافه وطموحاته إلى الوجهة التي يريدها، متحديًا الرياح والأعاصير، متخطيًا العوائق والعقبات.

وتتلخص روح المبادرة في عبارة واحدة وهي: كل فرد في هذه الحياة مسئول عن تصرفاته، ويملك حرية اتخاذ القرار.

والشخصية المبادرة الفعالة هي التي تتعامل مع معطيات الحياة بأسرها، وفق ما تمليه عليها قيمُها ومبادئها التي تتبناها، والمبادئ الثابتة تولد سلوكًا واضحًا، والسلوك الواضح ينتج من شخصية واضحة المعالم، وتُصاغ في هدف ورسالة تعيشين من أجلها.

إن المبادرة هي أهم العادات كما قال «ستيفن كوفي»، فمن خلالها تثقين بقدرتك على إحداث التغيير، وصنع العالم الذي تريدين العيش فيه.

تعرفي على نفسك:

في الجدول القادم صفات المرأة المبادرة، والمرأة الانفعالية السلبية:

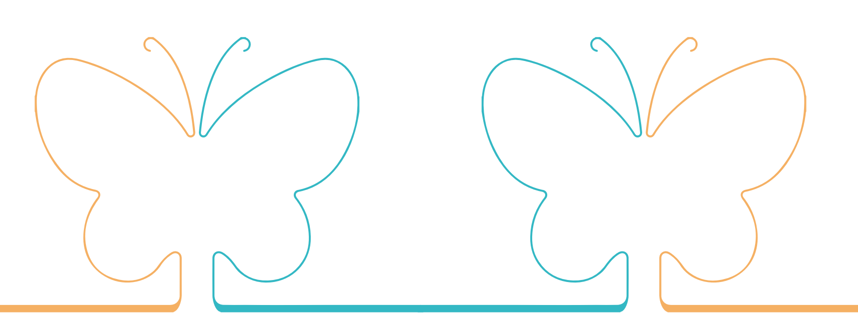
المرأة المبادرة	المرأة الانفعالية
سلوكها نابع من قيمها.	سلوكها نتاج للظروف المحيطة.
تعرف قدر نفسها، لا تتأثر بالنقد الجائر.	يسعدها الثناء، ويستفزها النقد جدًا.
تبحث دائمًا عن الحل.	تبحث عن تبرير لكل مشكلة تقع فيها.
تؤمن أن ما وصلت إليه اليوم هو نتاج اختيارات الأمس.	تبرر فشلها بأنه من صنع الظروف.
تؤمن بأن اللّه يختار لها دائمًا الأفضل.	مذبذبة، دائمة التساؤل عن حكمة ما يحدث لها من إخفاق.
لا تَعِدْ بما لا تستطيع القيام به.	وعودها أضعافُ إنجازاتها.
تعتذر إذا أخطأت وتتحمل مسئولية ما قامت به.	لا تتحمل المسئولية، وتبرر خطأها بشتى الطرق.
قد تحزنها المصائبُ والصدمات، لكنها تزيدها صلابة.	تفقد رشدها عند المصائب، ولا تستطيع التحكم في انفعالاتها.

السلوك والمبادرة:

«السلوك تعبير عن قرار وليس عن ظروف»، هذه العبارة هي كلمة السر لحياة إيجابية مميزة، ونحن حينما ننجح في جعل سلوكنا وتصرفاتنا نابعةً من قيمنا وأخلاقنا نكون قد فعلنا الكثير.

إن تعلمنا السيطرة على سلوكنا، وربطه دائمًا بمنظومة القيم التي نتبناها؛ يجعلنا أقرب إلى السيطرة على حياتنا بأكملها.





استمعي إلى لغتك:

اللغة هي «الترمومتر» الذي يكشف لك عن تصوراتك الذهنية، ويمكنك من خلال تتبع ما تتلفظين به من رؤية نفسك بشكل واضح.

لغة المرأة المبادرة	لغة المرأة الانفعالية
دعنا ننظر إلى البدائل.	ليس هناك أمل.
يمكنني اختيار طريقة أفضل.	لا أستطيع تغيير طريقتي.
عفوًا، لن تستطيع استفزازي.	إنك تدفعني إلى الجنون.
أنا أرى ... أنا أقرر.	لا أستطيع .. لا أقدر.
أُفَضِّل ... أميل إلى.	يتحتم عليَّ .. مضطرة.
سأفعلها بإذن اللّه.	أعتقد أني لن أستطيع.

راقبي لغتك جيدًا؛ لأنها ستتحول إلى معتقد، ومن ثَمَّ إلى سلوك، وحاولي أن تتخلصي من المفردات السلبية التي قد تلتصق بأحاديثك.

معتقدات المرأة المبادرة:

- القدرة على ضبط الإيقاع الداخلي:

أي التحكم في ذاتك، والسيطرة على مشاعرك، والتعهد بمراقبة الذات والمحاسبة المستمرة.

- الإيمان بمشيئة اللّه:

فإن للّه حكمةً لا تفهمها عقولنا القاصرة، فلا تشتتي جهدك فيما ليس لكِ فيه يد، وتتركين ما تستطيعين التحكم والتأثير فيه.

- أنا لها:

المرأة المبادرة تعتقد دائمًا أنها المعنية عند كل نداء، المطلوبة عند كل حاجة.

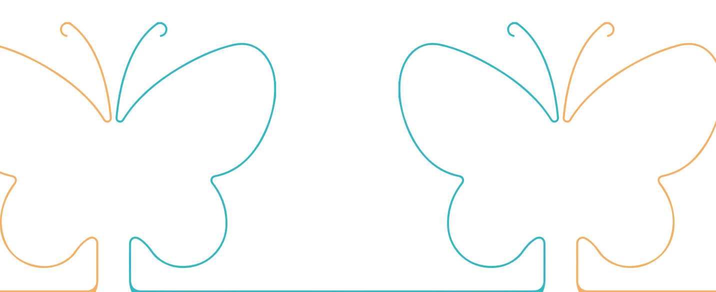
حواجز في طريق المرأة المبادرة:

1. الميل إلى الدعة والراحة.
2. التعود على الاتكالية.
3. عدم التعود على اتخاذ القرار.
4. طبيعة المجتمع الذي نحيا فيه.
5. عدم معرفة المرأة بإمكاناتها.
6. عدم وجود هدف واضح في الحياة.

تذكري جيدًا ...

(كثيرًا ما يلوم الناسُ ظروفَهم لما هم فيه، أنا لا أؤمن بالظروف، الناجح في الحياة هو من يسعى للبحث عن الظروف التي يريدها، وإن لم يجدها يصنعها بنفسه) ... جورج برنارد شو.





العادة الثانية: الثقة بالنفس

(ثق بنفسك، وستعرف بعدها كيف تعيش) ... الأديب الألماني جوته

عندما تنهار ثقة المرء بنفسه تنهار حياته كلها، فما قيمة الحياة حينما نحياها بنفوس مهترئة، تحييها كلمةُ ثناء وتفنيها عبارةُ نقد أو تشكيك؟!

فالثقة بالنفس هي كلمة السر للنجاح في الحياة، والثقة بالنفس تُكتسب وتتطور، ولا تولد مع المرء.

معنى الثقة بالنفس:

هي إيمان المرء بمعتقداته وأفكاره وقدراته، وتكون نتيجة عنايته بأفعاله وتصرفاته وطريقة تفكيره.

صفات الواثقة من نفسها:

1. تؤمن بأحقيتها في العيش الهانئ والناجح في الحياة.
2. لا تتأثر بالنقد الجائر، وتستفيد من آراء الآخرين.
3. مؤمنة بقناعاتها وقيمها ومعتقداتها.
4. تحترم تفكيرها وآراءها واجتهاداتها.
5. أهدافها واضحة ومرسومة بدقة.
6. لا ترهب تحمل المسئولية.

ثمرات الثقة بالنفس:

1. تضيء لك ركن مواهبك.
2. تمنعك من الانغماس في شخصيات الآخرين.
3. تجعلك أكثر حكمة وقوة في تحديد أهدافك وطموحاتك.
4. تساعدك في التغلب على كبوات الحياة.
5. تجعل نظرتك للحياة أكثر تفاؤلًا.

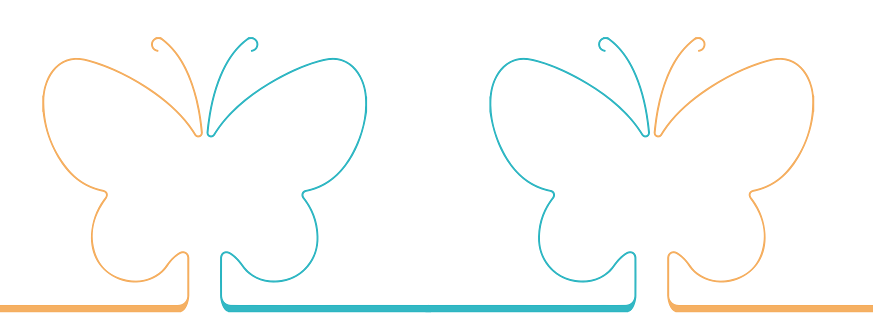
انعدام الثقة وعقدة النقص:

ويُقصد بعقدة النقص: استصغارك لكيانك أمام الآخرين، ورؤية الآخر أفضل وأقوى وأهم منك، ومن الطبيعي أن تشعري بالنقص من وقت لآخر، أما أن تستشعري النقص طوال الوقت فهو أمر غير صحي.

صفات المرأة المصابة بعقدة النقص:

1. تشعر بالاضطهاد الدائم.
2. الحساسية المفرطة.
3. لا تقدر إنجازاتها.
4. حانقة على نجاحات الآخرين.
5. تفتقد روح الفكاهة.





عوامل لزيادة ثقتكِ بنفسكِ:

1. واجهي عيوبكِ، وقاومي مشاكلك، وتوكلي على خالقك.
2. شمري عن ساعد الجد وابدئي العمل.
3. اطرقي الباب الصحيح.



4. كوني شاكرة .. راضية .. مؤمنة.
5. تقبلي ذاتك.
6. سامحي نفسك.
7. أوقفي من يحاول هدمك.
8. اصنعي سجلًا لنجاحاتك.
9. تحملي المسؤولية.
10. غيري قناعاتك السلبية.

العادة الثالثة: رسم الأهداف

(أفضل طريقة للتنبؤ بالمستقبل هو اختراعه) ... ألان كاي

الحياة بحر ممتد الأطراف، وحياتنا سفن، وفوق كل سفينة ربان، وكي تصل أي سفينة إلى وجهتها ينبغي أن يكون لدى ربانها خريطة وبوصلة، وبطبيعة الحال يجب أن يكون هناك هدف محدد سلفًا.



أهمية رسم الأهداف:

إنكِ عندما يكون لديك هدف واضح محدد؛ فهذا ينقلك من دائرة الأماني إلى دائرة المبادرة، ومن حزب المفعول به إلى حزب الفاعلين الإيجابيين.

فالهدف بمجرد تحديده، وإلقاء الضوء عليه؛ سيجعلك تركزين على الأفكار والآراء والفرص التي تساعدك على تحقيقه.

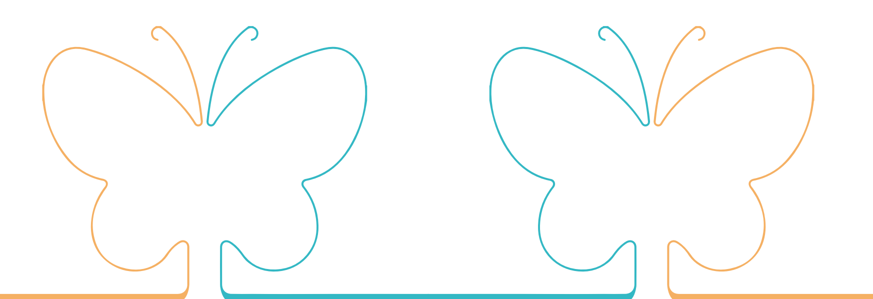
التركيز على الهدف:

إننا عندما نركز على ما نريده؛ فإنه سيتحقق في حياتنا، وعندما تركزين على أن تكوني شخصية سعيدة ومحفزة فسوف تكونين.



مواصفات الأهداف:

١. مشروعة.
٢. واضحة.
٣. طموحة وواقعية.
٤. مرتبطة بزمن محدد.
٥. مرنة.
٦. مهمة وذات أولوية.



اكتبي أهدافك:

أهم ما في كتابة الأهداف أنه سيجعلك واضحةً في صياغتها، وستوسع من مساحة تفكيرك وتركيزك على الفرص التي تخدم هذا الهدف.

أنواع الأهداف:

1. أهداف طويلة المدى (استراتيجية).
2. أهداف قصيرة المدى (تكتيكية).

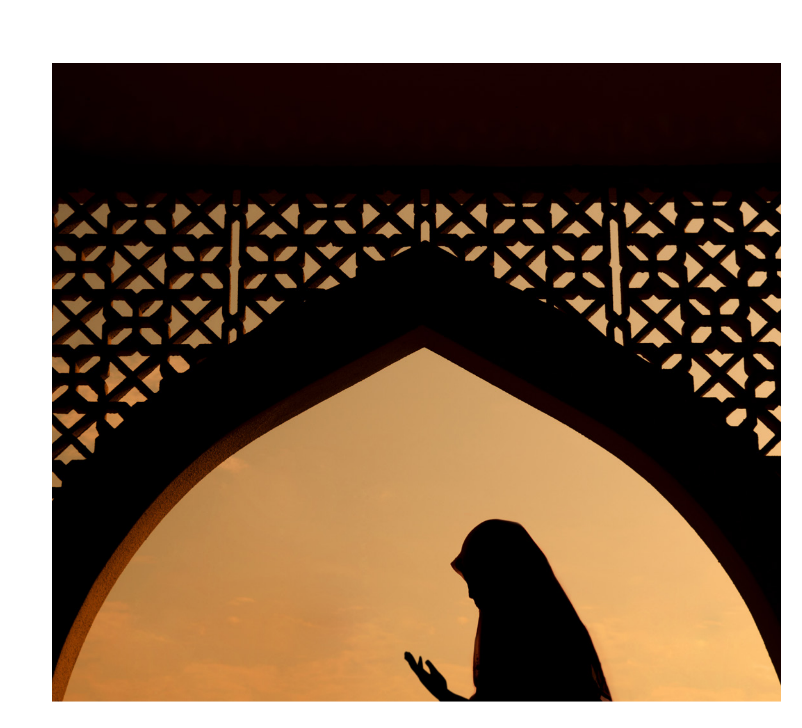


طوري مهاراتك:

بعدما تكتبين أهدافك وتضعينها في قائمة، اكتبي كذلك قائمةً باحتياجاتك والمهارات التي تحتاجين إلى تطويرها، فكل هدف يحتاج إلى أدوات، فضعي قائمةً بهذه المطالب، واشرعي في تنفيذها بلا إبطاء.

تقسيم الحقوق:

أستاذ الإدارة «ستيفن كوفي» وغيره يرون أن الشخص المتزن يجب أن يكون له أهداف في كل جوانب الحياة، ويجب أن يأخذ كُلٌّ جزءٍ حقَّه.

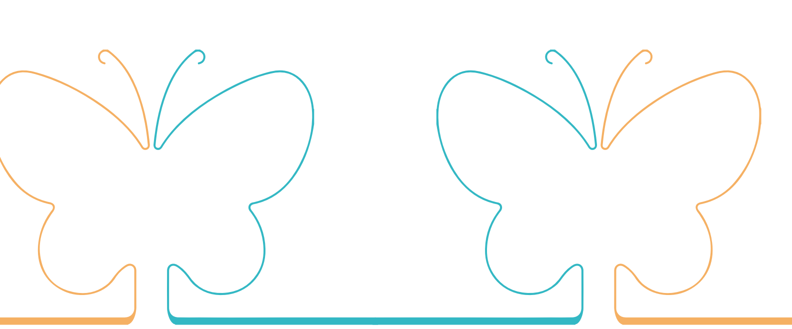


وأهم تلك الجوانب:

- الجانب الإيماني الروحاني.
- الجانب الاجتماعي.
- الجانب المادي.
- الجانب الأسري.
- الجانب الترفيهي.
- الجانب الصحي.
- الجانب الثقافي.

نصائح حول الأهداف:

- توكلي على الله تعالى.
- الثقة بوعود الله وحسن الظن به.
- كوني إيجابية أثناء تحديد هدفك.
- الكتمان.
- كافئي نفسك حال النجاح.
- نمّي مهاراتك.
- كوني مرنة.
- ضعي خطة عمل واضحة.



العادة الرابعة: الذكاء الاجتماعي

(التواصل مع الآخرين)

نحـن لا نحيـا بمفردنـا علـى هـذه الأرض، معنـا بشـر يعطوننـا ونعطيهـم، نقـول لهـم ونسـمع منهـم، نشـاركهم الفـرح والحـزن، ويشـاركوننا تقلبـات الحيـاة بحلوهـا ومرهـا.

فـي دراسـة أجريـت علـى شـريحة كبيـرة مـن النـاس، عـن أهـم أسـباب السـعادة فـي الحيـاة؛ جـاءت العلاقـات الاجتماعيـة فـي المركـز الأول.



مسلمات يجب الاعتراف بها أولًا:

- لا أحد يولد مكروهًا أو محبوبًا.
- كلنا نستطيع في لحظة ما أن نكون أفضل مما وصلنا إليه.
- التعامل مع البشر ينشئ نوعًا من التوتر.
- الناس تبني وجهة نظرها على سلوكك لا نواياك.
- تظل المعلومة غير ذات قيمة إذا لم تغير سلوكًا.
- أنتِ قائدة نفسك.
- شخصيتك كي تبنيها تحتاج منك إلى الانتباه الكامل.

تنبيهات هامة على صاحبة الشخصية الساحرة:

أولًا: سحر شخصيتك وذكاؤك الاجتماعي وسيلة لا غاية.

ثانيًا: الغرور مفتاح الشرور، و«الأنا» أسوء نهاية يصل إليها المرء منا.

ثالثًا: الشخصية الساحرة تحمل قلبًا ساحرًا.

ولكـي تحصلـي علـى لقـب «سـاحرة القلـوب» يجـب أن نتعـرض لمحوريـن هاميـن: المحـور الداخلـي والمحـور الخارجـي:



(أ) المحور الداخلي:

1. قيمة الأخلاق: كلما كانت منظومة أخلاقك متكاملة؛ كلما كانت دوافعك نحو الخير أكثر قوة، وسيرتك عند الخلق أعمق أثرًا.
2. التحكم في انفعال الغضب: وهذه خمس وسائل تعينكِ على ذلك:
   - استعيذي بالله.
   - بدلي الهيئة التي أنتِ عليها، فإن كنتِ جالسةً قفي أو العكس.
   - اكتبي مشاعرك.
   - الجمي اللسان.
   - تسامحي مع من غضبتِ منه.



3. قبول النقد: ضعي دائمًا قولَ أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه أمام عينيك: (رحم الله امرأً أهدى إليّ عيوبي).

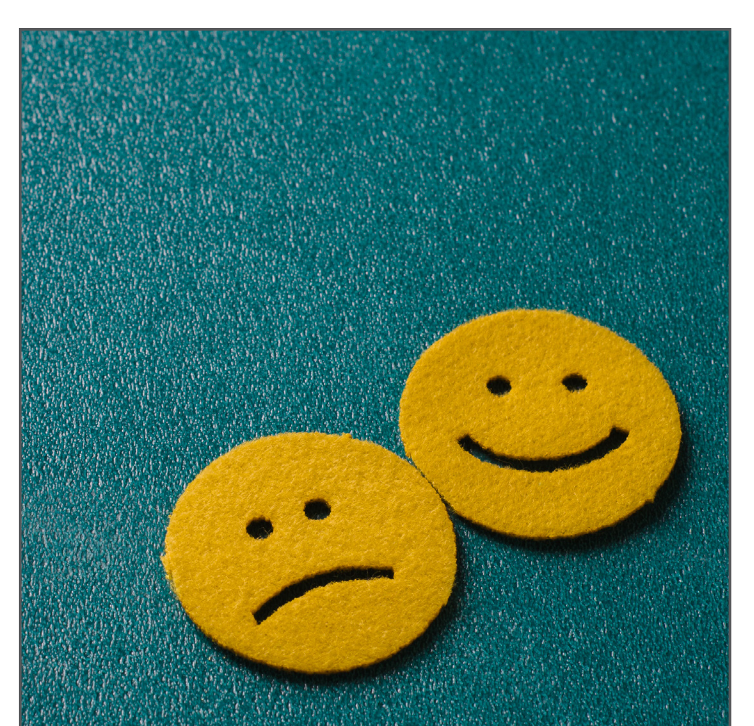
4. التواضع: يقول صلى الله عليه وسلم: (ما تواضع أحدٌ لله إلا رفعه الله) [رواه مسلم].

(ب) المحور الخارجي:

1. لغة الجسد: فجسدك هو الذي يخبر الآخر بحالتك النفسية، هل أنت سعيدة أم حزينة، مريضة أم صحيحة ... إلخ، ومعرفتك بلغة جسدك وأجساد الآخرين تقودك بيسر إلى مفاتيح الذكاء الاجتماعي والشخصية الساحرة.

2. فن الإصغاء: الناس تحب جدًا من يستمع إليهم، وفي كثير من الأحيان يكون الإنصات فنًّا يفوق فنَّ الكلام.

3. الهدوء الجميل:



فالمرأة الهادئة تعطي إيحاءً بثقتها بنفسها، ووضوح تفكيرها، ورزانة عقلها، فلا يستفزها شخص، ولا يعبث بمشاعرها عابث.

4. لغة العيون: صاحبة الشخصية الساحرة، يجب أن تتمتع بعيون جذابة، وتحترف فن النظرات، فصديقاتك وزوجك ودوائرك الاجتماعية يسهل اختراق قلوبهم بأحداقك الساحرة.

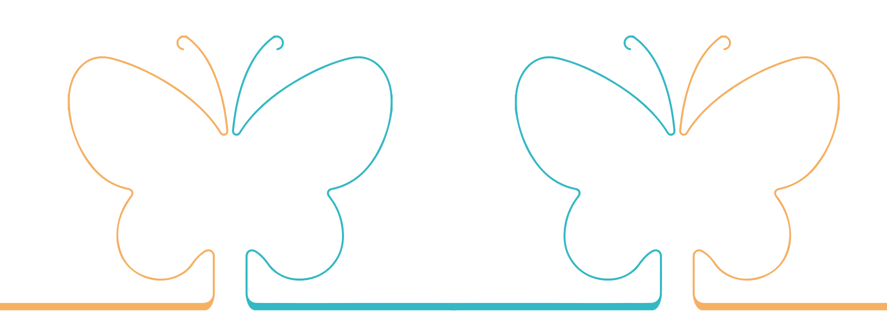
العادة الخامسة: إدارة الأولويات

(هل تحبين الحياة؟ إذًا لا تضيعي الوقت؛ فذلك الوقت هو ما صُنعَت منه الحياة) ... بنيامين فرانكلين

يؤكد الدكتور «ستيفن كوفي» – أستاذ الإدارة الشهير – أن الأهم من تنظيم الوقت هو تنظيم الأولويات، أو قاعدة «الأهم فالمهم»، وتقوم هذه القاعدة على معنى هام جدًا، وهو أن الوقت ثابت، وكلنا نملك ٢٤ ساعة في اليوم، والتميز والنجاح لا يكون بعمل جدول لملئ هذه الساعات، بل يكون بإعطاء المهام الهامة التركيز الأهم والمساحة الأكبر.



وتعتمد منظومة د.«ستيفن كوفي» على «**مصفوفة إدارة الوقت**»، والتي تحتوي على أربعة مربعات تنظم أولوياتك، ومن خلال هذه المربعات يكفل لك تنظيم حياتك بأكملها.



هذه المربعات الأربعة هي:

	عاجل	غير عاجل
هام	المهام العاجلة – الأزمات – المشاريع الهامة – الطلبات غير المتوقعة.	الترتيبات والتخطيطات القادمة – تكوين علاقات – الترويح عن النفس – فرص جديدة – مساحة للإبداع.
غير هام	مكالمات هاتفية مفاجئة – مقاطعات غير هامة – أنشطة عامة.	مضيعات الوقت – أمور فعلها كعدم فعلها.

مما سبق نستطيع القول أن خلاصة ما توصل إليه علماءُ الإدارة في مسألة إدارة الوقت، هو التركيز على الأمور المهمة بدلًا من الأمور العاجلة، وهذا يتأتى بالتخطيط لما هو آت، فأعطي لنفسكِ من ٣٠:٦٠ دقيقة أسبوعيًّا تقومين فيها بترتيب الأشياء الهامةً لديكِ، وقومي بعمل جدول بالمهام التي تودين عمله خلال الأسبوع القادم، ثم ابدئي في وضع خطة لتنفيذها.

الأجندة اليومية:

بعد صياغة الخطة الأسبوعية، يصبح أمر ترتيب الأجندة اليومية بسيطًا، إن تنظيم الوقت أمر في بالغ الأهمية، فما يُهْدَرُ من لحظات لن يعود أبدًا.



منحنى النشاط العام:

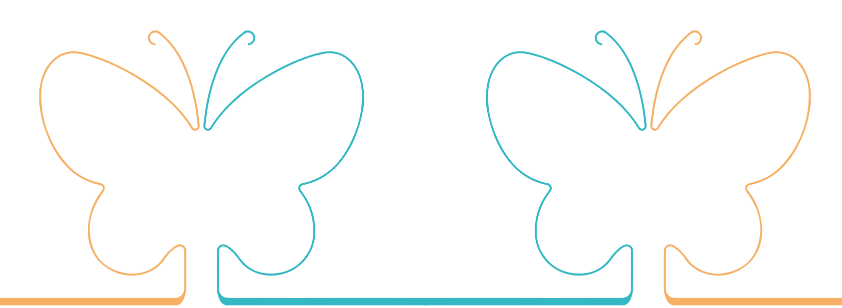
لكل شخص منا منحنى عام لنشاطه، أوقات يكون فيها في ذروة نشاطه الجسدي والعقلي، وفترات هادئة فاترة نشعر فيها بعدم القدرة على الأداء بشكل جيد؛ فركزي على المساحة التي يكون فيها نشاطك الذهني متقدًا والجسدي نشطًا؛ كي تقومي بالأعمال الفكرية التي تحتاج إلى تركيزك واهتمامك.

لصوص الوقت:

1. عدم التخطيط.
2. عدم التفويض.
3. زائرون بدون موعد.
4. عدم استغلال الأوقات الميتة.
5. التسويف غير المبرر.
6. عدم القدرة على الرفض.

مبادئ في إدارة أولوياتك:

1. لا يوجد إنسان يتوفر له الوقت الكافي لفعل كل ما يريد.
2. الطبيعة الروتينية تقتل الحياة، والإبداع هو حياة للحياة؛ لذا من الطبيعي أن يكون الطامحون قلةً.
3. التأني والتركيز يوفران الكثير من الوقت المهدر على تصحيح القرارات الخاطئة المتسرعة.
4. التفويض المدروس أحد أهم موفرات الوقت.
5. ضعي أوقات نهاية لمشاريعك ولا تتركي الأمور على عواهنها.
6. يضيع الوقت ويموت التخطيط بدون الانضباط الذاتي والإرادة القوية.



قاعدة ٢٠/٨٠:

المفهـوم الأساسـي لتلـك القاعـدة يقـوم علـى أن ٨٠٪ مـن أهدافنـا يمكـن تحـقيقهـا بالتركيـز علـى ٢٠٪ فقـط مـن الأسـباب، وهـذه القاعدة مبـدأ للحياة، نسـتطيع بتطبيقهـا أن نتعامـل بسلاسـة أكبـر وإيجابيـة أكثـر تجـاه معطيـات الحيـاة المختلفـة.

كلمة أخيرة قبل الرحيل:

وفي ختام الكتاب فإن ما تتطلعين له لن يتحقق إلا بمراعاة ما يلي:

أولًا ـ الالتزام:

قـد تكـون حماسـتك عاليـةً، وأنـتِ تحمليـن كمّـا كبيـرًا مـن المعرفـة والتفكيـر الإيجابـي، وتملكيـن فـوق هـذا رؤيـةً وهدفًـا واضحَيـن ... ولكـن بـدون الالتـزام بالمضـي قدمًـا مهمـا قابلـك مـن مشـاكل وعقبـات؛ فلـن يسـاوي مـا لديـك شـيئًا.

أي شـخص فـي الحيـاة يتخـذ قـرارًا، ويمضـي بعـزم نحـو الالتـزام بتنفيـذ هـذا القـرار؛ فحتمًـا بأمـر اللّه سينال مـا يريـد، مهمـا كانـت الصعـاب والعوائـق فـي طريقـه.

(نـادرًا مـا تجـد شـيئًا مسـتحيلًا علـى الاجتهـاد والمهـارة، فالأعمـال العظيمـة لا تكـون بالقـوة، ولكـن بالمثابـرة) ... صمويـل جونسـون.

ثانيًا ـ الصبر:

يقـول تعالـى: {إِنَّ اللَّـهَ مَـعَ الصَّابِرِيـنَ} [البقـرة: ١٥٣]، فالصبـر قريـن الكفـاح، ولا كفـاح بـلا صبـر ومصابـرة، وإن كنـا قـد قلنـا أنـه لا نجـاح بـدون التـزام، نزيـد هاهنـا: ولا التـزام بـلا صبـر علـى العقبـات والإخفاقـات.

وبالالتـزام والصبـر، وقبلهمـا الإيمـان بـاللّه وبقدراتـك علـى اجتيـاز الصعـب؛ يكـون طريقـك لنيـل لقـب «امـرأة مـن طـراز» خـاص أمامـكِ، فاعقـدي العـزم، وثقـي بقدراتـك، وتوكلـي علـى خالقـك.

